



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1342	Mielonka wp	40 g	01011	Barszcz ukraiński got. (ml)		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Kapusta biała	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
17011	Herbata,chleb,mr (porcja)			Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Fasola	30 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Marchew	50 g			
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Selery	20 g			
	Mleko	400 g		Mąka pszenna	5 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
			021	Jarzynka	2 g			
			10122	Chleb krojony	59 g			
				Kasza gryczana got. z sosem pieczarkowym				
				Kasza grycz.	80 g			
				Pieczarki	160 g			
				Margaryna	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1096 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1196 [kcal]			Wartość kaloryczna: 600 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]		

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
12102	2892	95.49	38.34	422.06	103.73	88.01	16.57	1045.57	43.31	484.69

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Łubin Mleko Seler Soja Gluten